



# FESIK

## MAGAZINE

Il giornale della Federazione Educativa  
Sportiva Italiana Karate & Discipline Associate

2025 n. 1





**Fesik Magazine, progetto editoriale della  
Federazione Educativa Sportiva Italiana Karate & DA**  
ETS - Ente del Terzo Settore con Personalità Giuridica

Direttore: **Sean Henke**

Organizzatore: **Nicola Altieri**

Responsabile contenuti: **Francesco Romano Bonizi**

Grafica e Impaginazione: **Adriana Chiabrera**

Hanno collaborato a questo numero i Maestri:

**Riccardo Donati, Ilio Semino, Lido Lombardi, Luigi Gogna**

## Le rubriche

Federazione

Attività

Articoli tecnici

Cultura

Dalle regioni

## Sommario

Mizu Nagare - Il flusso dell'acqua	4
Fiducia rinnovata - Consiglio Federale 2025 / 2028	7
Gli "stili" del Karate	8
Il Krav Maga nella FESIK	11
Tora No Maki - Il rolo della tigre	15
Calendario FESIK	19
Le ultime gare e i prossimi incontri	20

# Mizu nagare

## Il flusso dell'acqua

Sempre più spesso l'acqua è presa come punto fermo per spiegare molti dei concetti che riguardano la pratica del karate e delle arti marziali. Quante volte durante gli allenamenti o agli stage è capitato di sentir dire che l'acqua è senza forma, assume quella del recipiente che la contiene.

Lo stesso **M° Funakoshi** nel suo undicesimo *Niju Kun*, oltre al fuoco dell'anima accosta il senso della pratica all'acqua, che quando è calda necessita di calore costante altrimenti tornerà fredda, a testimoniare che **la pratica deve essere continua, incentrata e orientata a tenere vivo il senso del nostro cammino all'interno del karate do** (*Karate wa yu no goto shi taezu natsudo wu ataezareba moto no mizu ki kaeru*).

L'acqua ha una forza immensa e la può dimostrare in più modi, dal fluire lento, dinamico, rapido, ma anche improvviso e devastante.

Durante il nostro continuo cimentarsi con le tecniche di karate, non avere forma significa **mostrarsi senza vincoli e pregiudizi**, ponendosi in modo chiaro per far entrare le informazioni, le sensazioni, gli stimoli, la tecnica. Possiamo tradurre questo concetto in "spirito aperto all'apprendimento" (*ko gaku shin*) che permette di **adattarsi e adattare continuamente la tecnica** al tipo di allenamento proposto, che si tratti di *kihon*, *kata* e *bunkai*, o *kumite*.

Tornando al flusso dell'acqua, in base al percorso ci rendiamo conto di quanta energia trasmette anche quando il flusso è lento, ma comunque dinamico come se ci fosse una forza invisibile difficile da bloccare. Come durante l'esecuzione di una tecnica quando sentiamo scorrere nei nostri muscoli tendini

e articolazioni, quella sensazione di forza che ci permette di dare energia, stabilità e potenza al movimento.

L'acqua non la possiamo afferrare, come l'energia che possediamo. Anch'essa non riusciamo ad afferrarla, la possiamo solo sentire e di conseguenza come riusciamo ad utilizzarla.

La percezione è solo nostra, nessuno può sentire la nostra energia. La possiamo dimostrare e manifestare in tanti modi, ma la capacità del suo utilizzo è sempre nostra.



E questo è un punto centrale per la pratica. Si tratta di **trasferire questa energia che è dentro di noi in ogni tecnica** che facciamo, soprattutto quando viene applicata. Capita sempre più spesso di assistere impotenti e quasi infastiditi nel vedere applicazioni di kata dove quello che viene proposto ha poco senso perchè privo di efficacia e soprattutto povero di contenuti legati ad una situazione reale, svuotati completamente di questa energia di cui sto

parlando. Basti pensare alla difficoltà in cui si trovano molti praticanti a tutti i livelli quando, al posto di un *kihon* o di un *kata*, cioè quando si esce dalla zona di confort, il docente propone degli schemi motori o tecniche di verifica sullo stato di salute del nostro *kime*, inteso come trasferimento di energia da noi all'ipotetico compagno di allenamento o ipotetico aggressore.

Se non si attivano correttamente i meccanismi che trasformano questa energia interiore in una situazione visiva, come sbilanciare, destabilizzare e altro ancora, difficilmente si riesce a rendere giustizia alla nostra forza. **L'acqua cambia continuamente velocità** in base ai livelli e dislivelli che incontra e queste continue modifiche generano al solo guardare una sensazione di grande energia che può mutare in un'istante.

La pratica del karate si avvicina molto al flusso e all'energia prodotta dall'acqua. Durante l'esecuzione delle tecniche di *kihon*, *kata* o *kumite* siamo noi che decidiamo il livello di intensità che utilizziamo e siamo anche in grado di variare continuamente questa intensità sulla base degli obiettivi della

lezione. Ad esempio, nelle applicazioni di *kihon*, *kata* e se vogliamo anche *kumite*, quando arriva l'ipotetico attacco ci troviamo a dover gestire in un tempo brevissimo innumerevoli situazioni legate alla compenetrazione continua delle varie azioni di attacco e difesa. Quando devo uscire dalla traiettoria, di quanto lo devo fare, in che linea mi devo inserire e con che velocità, perchè tutto diventi reale. Per questo, come l'acqua che se può decide sempre di non fermarsi, anche la nostra pratica, per non rallentare o addirittura bloccarsi, deve possedere il giusto atteggiamento durante le lezioni, avere presenza e consapevolezza di voler fare e voler migliorare. Per portare avanti in modo costruttivo il nostro allenamento dobbiamo **continuamente interrogarci sulla pratica** e dobbiamo farlo con quella determinazione che ci evita di rimanere intrappolati in atteggiamenti o movimenti che faccio da tempo senza capire perchè lo faccio, senza nemmeno provare a scavare più in fondo. Questo **modo di porsi con umiltà** aiuta tutti a proseguire nella giusta direzione, soprattutto chi pratica da tanti, tantissimi anni.



Si tratta di avere consapevolezza in merito alle enormi difficoltà incontrate nella pratica.

Nei *kata* troviamo tecniche peculiari di quella forma che inviano, se ci poniamo con il giusto atteggiamento spirituale, importanti messaggi tecnici che se non studiati e valutati attentamente rischiano di non essere allineati al tempo che passa.

Faccio, eseguo, rifaccio e rieseguo, ma intanto che questo accade sono sicuro di aver capito e soprattutto interiorizzato la tecnica. Ribadendo che l'acqua con tutta la sua energia se può non si ferma e anche inserendo nel suo cammino ostacoli, dighe e barriere mantiene comunque la sua potenza, anche nella nostra pratica troviamo degli ostacoli rappresentati dalla difficoltà nella progressione tecnica.

Per fare un esempio, quante volte abbiamo eseguito un *kata* che può essere *shitei*, *sentei* o *tokui*. Bastano 20 anni di pratica per poter rispondere a questa domanda con "innumerevoli volte". Bene! Abbiamo studiato il *kata*, abbiamo cercato di eseguire e migliorare tutti gli aspetti e accorgimenti tecnici proposti dal maestro in palestra o un docente agli stage. Ma quante volte ci siamo chiesti ad esempio che cosa vuole il *kata* da me dalla mia esecuzione. Porsi questa domanda significa collocarsi in una situazione dove **il desiderio di capire ci fa entrare in "intimità" con il kata.**

Piano piano, sotto una guida esperta, riusciamo a definire e mettere in rilievo le sfumature tecniche, il particolare che anima e fa vivere la gestione del *kata* in un modo completamente rinnovato, dove con tanta pazienza si arriva a capire perché si deve fare in un certo modo piuttosto che un altro per giungere infine a identificare quello che il *kata* vuole da noi.

Del resto, pensandoci bene, il *kata* da me vuole che rispetti la sua tecnica, che la capisca fino in fondo, che oltre a non alterarla mantenga i presupposti stilistici e applicativi per cui è generata e questo nella pratica fa una differenza enorme. Però, per perseguire questo obiettivo, devo avere quella determinazione e quell'atteggiamento spirituale che mi aiuta in questo difficile percorso.

**Come l'acqua che non si ferma davanti a nessun ostacolo, anche noi dobbiamo continuamente sforzarci di non mollare.** Solo con questa grande,

grandissima consapevolezza e forza di volontà si riescono a scoprire innumerevoli elementi tecnici che prima apparivano scontati ma poco compresi. Ci si accorge che alcuni piccoli particolari, apparentemente insignificanti, fanno una differenza enorme nell'esecuzione generale del *kata*. Allora tutto appare diverso e non solo migliore tecnicamente e stilisticamente, ma magicamente vissuto e sentito, come quando indossiamo un vestito perfettamente della nostra misura.

Fino a quando non sperimentiamo queste sensazioni in prima persona, è come osservare l'acqua scorrere: possiamo vederla ovunque si trovi, ma finché non la tocchiamo non possiamo sapere se è fredda, e finché non la assaggiamo non possiamo conoscerne il sapore. Sedersi sulla riva di un fiume, chiudere gli occhi, iniziare a respirare in tranquillità e rilassatezza, per sentire apprezzare e percepire meglio il rumore armonico intenso e potente dello scorrere dell'acqua. In questa condizione è come se l'energia prodotta dal fiume e dalla sua portata ci trasferisse le sensazioni che ho provato a descrivere. E queste sensazioni dovrebbero essere trasferite nel nostro modo di fare *karate* in un'analisi sempre più attenta, per esercitarsi al meglio in una disciplina non a caso definita dal **M° Funakoshi** "raffinata".

Con grande rammarico mi sento di dire che **questa raffinatezza è poco ricercata e poco sentita.** Spesso, in alcuni casi possiamo usare anche il termine spessissimo, la pratica è solo fisica, organica priva di emozioni, dove la gestione e l'armonia del movimento sia esso fluido, lento, armonico o forte ed esplosivo, lasciano spazio a dinamiche dove sembra che a fare da padroni siano solo i nostri muscoli, e tutto meramente orientato a cimentarsi in una semplice ginnastica.

Articolo a cura del Maestro **Lido Lombardi**

# Fiducia rinnovata

## Il 14 febbraio si sono svolte le elezioni per il Consiglio Federale FESIK

A seguito delle elezioni tenutesi a Salsomaggiore Terme il 14 febbraio, è stata rinnovata la fiducia al Consiglio Federale FESIK, confermato per il quadriennio 2025 - 2028.

Sul sito alla pagina [www.fesik.org/organigramma](http://www.fesik.org/organigramma) è possibile consultare l'organigramma nazionale FESIK.

Presidente: **Sean Henke**

Vicepresidente: **Evro Margarita**

Consigliere: **Francesco Romano Bonizi**

Consigliere: **Michel Neheme**

Consigliere: **Cristian Piani**

Consigliere: **Marco Fassero**

Consigliere: **Nicola Altieri**



# Gli "stili" del Karate

Come ormai è noto a tutti, il karate praticato oggi in tutto il mondo (si stima che circa **100 milioni di persone** siano interessate a questa arte marziale nelle sue diverse forme) si suddivide in quattro grandi movimenti principali che, in ordine alfabetico si chiamano **Goju Ryu, Shito Ryu, Shotokan Ryu e Wado Ryu**, a cui si deve aggiungere il **Kyokushinkai** fondata nel 1960 dal Maestro Masutatsu Oyama che, contrariamente alle altre, prevede il contatto ed il KO nelle competizioni.

Questo fatto, innegabile e radicato, può apparire come un controsenso alla unità della disciplina, ed addirittura interpretato come un desiderio di diversificare e classificare i praticanti. Ma forse, analizzando a fondo il problema, ci si accorge che non è così.

Innanzitutto chiariamo il concetto di "stile". Siamo propensi ad identificare erroneamente con questo termine le diverse Scuole: infatti, nella terminologia classica giapponese, si identifica nel *kanji* "ryu" (流) il metodo di Karate di un determinato Maestro o della sua Scuola. Quindi **non si tratta di "stili" diversi, bensì di Scuole diverse, di metodi diversi.**

Lo "stile" lo possiamo intendere come il modo di interpretare un certo gesto da parte di un praticante esperto, per cui possiamo avere un interprete della stessa Scuola che pratica con il "suo stile". E ne abbiamo moltissimi esempi in tutte le Ryu.

A fronte di questa considerazione possiamo quindi sottolineare come la nascita delle diverse Ryu sia frutto di necessità fisiche, culturali, sociali, ambientali e geografiche, senza dubbio ricche di fascino ed importanza.

Il praticante neofita, naturalmente, non si pone il problema dell'appartenenza ad una certa scuola, o di praticare un metodo di karate piuttosto di un altro, ma con il passare del tempo e l'aumento delle sue conoscenze tecniche e culturali dell'arte, inizia a sentirsi parte integrante della Ryu che, per caso o per amicizie o per vicinanza da casa ha scelto, ne diviene paladino, ambasciatore e testimone; inconsciamente ne condivide le piccole o grandi differenze dalle altre Scuole, ne giustifica le imperfezioni e ne esalta le qualità, è gratificato dal praticare circondato da persone che condividono la sua scelta.

In parole povere ne subisce il fascino.

Mentre agli albori del karate italiano la differenza tra i metodi era molto sentita, negli ultimi anni, grazie anche alle formule di gara interstile di *kumite* e *kata*, questa rivalità si è affievolita ed il confronto tecnico tra i diversi praticanti ha indubbiamente contribuito ad un miglioramento del karate in generale.

Oggi, tra praticanti esperti, **le differenze stilistiche tra le diverse Scuole si sono molto assottigliate per lasciare spazio ad un comune fine ultimo della pratica: il perfezionamento del carattere dell'individuo.**

Ritengo però indispensabile, per rispetto e continuità della tradizione, mantenere vive le rispettive peculiarità gestuali tipiche di ogni Scuola, particolarmente nella trasmissione dei *kata*, così come sono stati codificati dai rispettivi Maestri capiscuola, poiché, tentando di unificare i gesti e le tecniche, si rischierebbe inevitabilmente di togliere al karate una delle sue caratteristiche fondamentali che, assieme ad altre motivazioni, gli hanno permesso una diffusione

senza eguali nel mondo.

Di seguito analizziamo le origini ed i Maestri fondatori di ogni singola Scuola, considerando che il termine "ryu" in giapponese significa anche "scorrere dell'acqua".

I maestri fondatori delle varie ryu intendevano, aggiungendo al nome del metodo questo suffisso, sottolineare l'idea della trasmissione dell'arte di generazione in generazione, come appunto lo scorrere di un fiume verso il mare.



Miyagi Choyun



Kenwa Mabuni

## Goju Ryu

**Definizione:** GOJU RYU 剛柔流 (Scuola forte -GO- e cedevole -JU-)

Fondata da **Chojun Miyagi** (1888-1953) nel 1935.

Miyagi sensei è allievo di **Higaonna Shihan**, maestro di Naha.

**Origine del nome:** osservando il terzo degli otto precetti del *Bubishi* (il libro tradizionale del *Naha-te*) che recita:

“**Essenziali sono l'ispirazione e l'espiazione in forza (GO) e cedevolezza (JU)**”

Miyagi decide di chiamare la sua scuola Goju Ryu.

**Caratteristiche:** stile caratterizzato dalla potente respirazione, dalle tecniche corte e rapide e dall'uso frequente delle tecniche a mano aperta.

**I kata classici:** 9 dei 12 kata del Goju sono stati trasmessi a *Miyagi Shihan* da *Higaonna Shihan*. Soltanto i 2 *Gekisai* e *Tensho* sono creazioni del fondatore.

## Shito Ryu

**Definizione:** SHITO RYU 糸東流 (Scuola di Itosu e Higaonna)

Fondata da **Kenwa Mabuni** (1889-1952) nel 1938.

Mabuni sensei è allievo di **Itosu sensei**, celebre maestro di Shuri e di Higaonna shihan, maestro di Naha.

**Origine del nome:** è proprio dai nomi di *Itosu* (*Ito* in giapponese si legge anche "Shi") e *Higahonna* (*Higa* si legge anche "To") che il maestro Mabuni, nel 1939, iscrive la propria scuola al *Butokukai* giapponese chiamandola Shito Ryu.

**Caratteristiche:** la tecnica della scuola Shito è caratterizzata dalla elegante gestualità.

A confronto con altre scuole, lo Shito Ryu può apparire meno potente, ma la sua finezza tecnica, la velocità, i caratteristici spostamenti e l'uso del bacino consentono a questo metodo di essere tra i più apprezzati e diffusi nel mondo, particolarmente nelle competizioni.

**I kata classici:** la scuola Shito detiene il record per numero di *kata*, infatti la sua tradizione prevede lo studio di 33 *kata* provenienti da *Itosu* (*Shuri-te*) e 12 provenienti da *Higaonna* (*Naha-te*, gli stessi del Goju Ryu). Negli anni saranno inseriti numerosi altri *kata* provenienti da Scuole affini allo Shito Ryu.

I 4 codificati da Mabuni sono: *Aoyagi*, *Juroku*, *Myojo* e *Matsukaze*.

## Shotokan Ryu

**Definizione:** SHOTOKAN Ryu 松濤館流 (Scuola della Casa di Onde di Pino)

Fondata da **Gichin Funakoshi** (1868-1957) nel 1938. Funakoshi è allievo di **Asato sensei** e di **Itosu sensei**, allievi di **Matsumura Sokon shihan**.

**Origine del nome:** il fondatore, nativo di Shuri ed esperto calligrafo, scriveva poesie che firmava con lo pseudonimo di *Shoto*. Questo nome, che in giapponese indica il fruscio del vento tra i pini, era stato scelto da Funakoshi poiché da giovane amava passeggiare sulle colline del *Kobisan* (Monti della coda di tigre), che si estendono alle spalle del castello di *Shuri*, ricche di pinete agitate dal vento. L'ideogramma *Kan* (casa) fu aggiunto in seguito alla costruzione del Dojo.

**Caratteristiche:** ampiezza dei movimenti, posizioni forti, tecniche essenziali. Poco idoneo al combattimento moderno, pone molta attenzione all'aspetto tradizionale ed alla applicazione dei *kata* (*Bunkai*).

**I kata classici:** *Funakoshi Shihan* fu l'unico fondatore a tradurre in giapponese i nomi dei *kata* di origine cinese. Egli ha codificato 15 *kata* classici di cui il più caratteristico è *Kanku Dai*. In seguito sono stati aggiunti altri 11 *kata* divenuti parte integrante della scuola.

**Origine del nome:** Otsuka sensei impone al suo metodo il nome di Via della Pace su suggerimento dei suoi più fedeli allievi.

**Caratteristiche:** il Wado Ryu può essere definito il più moderno metodo di *karate*, unico nato in Giappone. Posizioni alte e movimenti leggeri e veloci, uniti a spostamenti e leve articolari lo rendono particolarmente idoneo al combattimento. Ed è infatti dal Wado Ryu che nasce la moderna concezione di gara sportiva nel *karate*.

**I kata classici:** il Maestro Otsuka ha fissato in 9 i *kata* della sua scuola, codificando quelli che riteneva completi di tutti gli elementi necessari.



Gichin Funakoshi



Hironori Otsuka

Articolo a cura del Maestro **Ilio Semino**

## Wado Ryu

**Definizione:** WADO RYU 和道流 (Scuola della via -DO- della Pace -WA-)

Fondata da **Hironori Otsuka** (1892-1982) nel 1938. Otsuka sensei, unico maestro fondatore a non essere originario di Okinawa (nasce infatti a Ibaragi, vicino a Tokyo), diviene allievo di Funakoshi Shihan nel 1922, dopo aver praticato per 17 anni Ju Jitsu. Si separerà dal maestro per il desiderio di modernizzare quanto da lui imparato.



FEDERAZIONE

## Il Krav Maga nella FESIK

*un Ponte tra Tradizione e Futuro*

Tra le discipline associate della FESIK abbiamo il Krav Maga, un sistema di combattimento di matrice militare che negli ultimi decenni si è affermato in tutto il mondo come sistema di autodifesa rivolto soprattutto ai civili.

Lo "stile" adottato all'interno della nostra Federazione è giunto a maturazione dopo un lungo percorso caratterizzato dalla pratica costante ed il confronto continuo con Maestri Israeliani (Israele infatti è il luogo d'origine del Krav Maga).

Sotto la guida del National Master **Giovanni Gogna** e la stretta collaborazione col Master **Paolo Decca**,

il settore ha siglato negli ultimi anni delle importanti collaborazioni in ambito internazionale, ospitando Istruttori professionisti Israeliani all'interno dei nostri stage Nazionali.

Il Krav Maga targato FESIK rappresenta un perfetto equilibrio tra passato e futuro; infatti, i programmi tecnici, da un lato attingono alle tecniche di autodifesa tradizionali e, dall'altro lato, sono state parzialmente aggiornate per renderle più attuali e praticabili al contesto italiano nel quale viviamo. Questo rappresenta un equilibrio perfetto tra tradizione e futuro; in altre parole significa puntare ad una continua evoluzione per affrontare le sfide

moderne ma al contempo mantenere un profondo rispetto per le sue origini.

Il sistema trae le proprie tecniche dalle arti marziali di tutto il mondo togliendo però la parte più formale ed educativa.

Facendo un parallelismo col Karate, non vi sono nel Krav Maga forme, fondamentali o combattimenti ma, semplificando, ci sono sostanzialmente tecniche pure di autodifesa, tant'è che nasce con l'obiettivo di permettere a chiunque di potersi difendere (non combattere); questa caratteristica è degna di nota perchè ciò significa che il Krav Maga può rappresentare non una alternativa all'arte marziale praticata, bensì una integrazione.

Per orientarsi all'interno della moltitudine di tecniche di autodifesa, ecco che il programma, oltre alla parte relativa all'aspetto psicologico e strategico, è stato sistematizzato ed armonizzato in macro-argomenti:

- **Striking** (difesa da calci e pugni)
- **Lotta corpo a corpo** (prese al corpo, strangolamenti, lotta a terra)
- **Oggetti comuni** (difesa da attacchi di Bastone)
- **Armi** (difesa da minacce o attacchi di Coltello, minaccia da Pistola)
- Difesa da attacchi multipli e Difesa di terza persona

Per quanto riguarda il percorso dell'acquisizione delle Qualifiche Tecniche, di seguito si riportano i requisiti d'accesso all'esame e la sintesi degli argomenti:

## Trainer

### Requisiti d'accesso all'esame

- Livello 5 o Cintura nera di arti marziali/sport da combattimento
- 25 ore Budopass (si azzerano al superamento dell'esame)
- Esame in presenza della Commissione Tecnica Nazionale
- Età minima 18 anni compiuti

Modulo d'esame da richiedere in Federazione.

### Argomenti

- Conoscenza e padronanza dei programmi di Livello 1 e Livello 2
- Nozioni di teoria relativi alla preparazione atletica ed alla gestione del gruppo;
- Come strutturare una lezione tipo

## Instructor

### Requisiti d'accesso all'esame

- Trainer da almeno 2 anni
- 50 ore Budopass (si azzerano al superamento dell'esame)
- Esame in presenza della Commissione Tecnica Nazionale
- Età minima 23 anni compiuti

Modulo d'esame da richiedere in Federazione.

### Argomenti

- Conoscenza e padronanza dei programmi di Livello 3 e Livello 4
- Nozioni di primo soccorso (diverse dal BLS)

## Master

### Requisiti d'accesso all'esame

- Instructor da almeno 3 anni
- 75 ore Budopass (si azzerano al superamento dell'esame)
- Esame in presenza della Commissione Tecnica Nazionale
- Età minima 28 anni compiuti

Modulo d'esame da richiedere in Federazione.

### Argomenti

- Conoscenza e padronanza di tutti i programmi da Livello 1 a 5
- Elementi di comunicazione per l'insegnamento efficace



	LIVELLO 1	LIVELLO 2	LIVELLO 3
<b>1. SPARRING</b>	Basi dello Striking: - Guardia - Spostamenti - Attacchi - Parate	- Slow Fighting - Light Contact Vincolato	Light Contact Vincolato
<b>2. DIFESA E ATTACCHI A MANI NUDE</b>	- Diretto al viso - Gancio al viso - Calcio frontale (difesa di gambe) - Low Kick	- Diretto all'addome - Diretto al viso da px laterale - Doppio Diretto al viso - Calcio Frontale (difesa di braccia)	- Doppio Diretto al viso - Combinazione Gancio + Montante - Calci Circolari al viso
<b>3. OGGETTI COMUNI</b>	Bastonata circolare al viso a una o due mani da px frontale e px laterale	- Bastonata alla testa a una o due mani da px frontale e px laterale - Mazza da Baseball	Bastonata alle gambe corta, media e lunga distanza
<b>4. COLTELLO</b>	Minaccia - frontale / laterale / posteriore a corta distanza - alla gola a contatto	- Difesa con calci su attacchi frontali / laterali / posteriori - Minaccia frontale a contatto dell'addome	- Rompighiaccio da px frontale e px laterale - Attacchi "orientale" da px frontale e px laterale
<b>5. PISTOLA</b>	/	/	Minaccia frontale viso / torace / addome
<b>6. LOTTA A TERRA</b>	- Anticipo strangolamento - Strangolamento da px monta - Strangolamento da px stupro	- Tentati Placcaggi - Pugni in px di monta o di stupro - Chiavi al collo (Kesa - Gatame)	- Strangolamenti in monta - Combinazioni di pugni da px di monta - Pugno a martello al viso con aggressore in piedi
<b>7. PRESE E STRANGOLAMENTI</b>	- Strangolamento sul posto frontale / laterale / posteriore - Chiave al collo laterale e posteriore - Ghigliottina	- Strangolamento con spinta frontale / posteriore - Prese dell'orso	- Svincolamenti da prese ai polsi e strette di mano - Presa al polso + attacchi di pugno

# Tora No Maki 虎の巻

## Il rotolo della tigre

	LIVELLO 4	LIVELLO 5
<b>1. SPARRING</b>	Light Contact Libero	Light Contact Libero
<b>2. DIFESA E ATTACCHI A MANI NUDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calci laterali all'addome e viso</li> <li>- Pugni d'incontro</li> <li>- Calcio frontale altezze variabili</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gomitate circolari e montanti</li> <li>- Calci frontali / laterali / circolari in anticipo</li> <li>- Svincolamento da calcio intercettato e bloccato</li> </ul>
<b>3. OGGETTI COMUNI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bastonata orizzontale doppia impugnatura</li> <li>- Bastonata "swing"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoccate con ombrello all'addome e al viso</li> <li>- Sassate circolari e frontali alla testa</li> </ul>
<b>4. COLTELLO</b>	Stoccate al torace e all'addome	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slash al viso e all'addome regolare e di ritorno</li> <li>- Rompighiaccio a terra con aggressore in piedi</li> <li>- Rompighiaccio in monta</li> </ul>
<b>5. PISTOLA</b>	Minacce laterali testa e fianco addome	Minacce posteriori
<b>6. LOTTA A TERRA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prese ai polsi in monta</li> <li>- Chiave al collo da seduti aggressore px posteriore</li> <li>- Strangolamento px prona</li> <li>- Calci al viso (anche stampati) px in piedi dell'aggressore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strangolamenti sulla sedia</li> <li>- Combinazioni di strangolamenti e pugni in monta</li> <li>- Attacchi di slash e stoccate sulla sedia</li> <li>- Combinazione di attacchi di coltello sulla sedia</li> </ul>
<b>7. PRESE E STRANGOLAMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placcaggi</li> <li>- Prese ai capelli</li> <li>- Prese ai polsi da due aggressori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tentativo Full-Nelson e Full-Nelson</li> <li>- Svincolamenti prese al bavero</li> <li>- Prese al bavero + pugni</li> </ul>

Articolo a cura del Maestro **Luigi Gogna**

Universalmente, la simbologia che caratterizza il Karate proposto da **Gichin Funakoshi Ōsensei**<sup>1</sup> (大先生) è una Tigre stilizzata inserita in un cerchio, che qui è riportata e che è nota come **Tora no Maki**<sup>2</sup>. Pochi in verità sanno chi ne fu l'autore: si trattava di un allievo ed amico di Funakoshi che, dopo averlo convinto a vergare le prime spiegazioni tecniche dell'arte in un canovaccio (visto che il Maestro programmava nel breve termine il suo rientro ad *Okinawa*), preparò questo emblema per la copertina del libro in divenire. L'autore di quella che sarebbe diventata una sorta di marchio di fabbrica, rispondeva e risponde al nome di 放庵小杉, **Hōan Kosugi**.

La Tigre rappresenta un simbolismo audace e spregiudicato, dato che si riferisce ad un cacciatore efficiente, determinato ma privo di scrupoli, senza se e senza ma. E come mai questo feroce, ma maestoso felino finisce sulla copertina del testo del Maestro? Sentiamo cosa ci dice *Funakoshi Sama* al riguardo:

“La città fortificata di Shuri, dove sono nato, è circondata da colline con foreste di pini e vegetazione sub-tropicale, fra cui il monte Torao che significa “Coda di Tigre”, termine appropriato poiché la montagna è molto stretta e rigogliosa e, vista da lontano, sembra proprio la coda di una tigre (...) Quando avevo tempo, solevo passeggiare sul monte Torao e se accadeva che ci fosse anche un po' di vento, si poteva udire lo stormire dei pini e sentire il profondo impenetrabile mistero che si trova all'origine di tutta la vita (...).

<sup>1</sup> **Morihei Ueshiba** (植芝盛平, Tanabe, 14.12.1883 – Iwama, 26.04.1969) è stato un eccelso marzialista. Considerato uno dei più grandi maestri della storia marziale nipponica, è il codificatore del metodo dello **Aikidō** a cui è stato spesso attribuito l'appellativo di **Ōsensei** (Gran Maestro). Per estensione, lo stesso titolo nel tempo venne utilizzato anche in favore di *Gichin Funakoshi*. Il termine **Ōsensei** può anche essere sostituito con 開祖, *Kaiso*, ovvero Fondatore (di uno stile o di una scuola). Il Maestro *Funakoshi* era anche riverentemente chiamato **Rō-Sensei**: 老先生, ovvero Maestro Anziano, mentre il figlio *Yoshitaka* quando assunse la direzione tecnica della scuola divenne 若先生, **Waka Sensei** o Giovane Maestro.

<sup>2</sup> Un'altra possibile interpretazione del termine **Tora no Maki**, oltre a quella qui presentata, nella tipica e concettuale tradizione nipponica, è: *documento ufficiale scritto, per un'arte o un sistema, che può essere impiegato come fonte definita a cui fare riferimento per la pratica di quell'arte.*



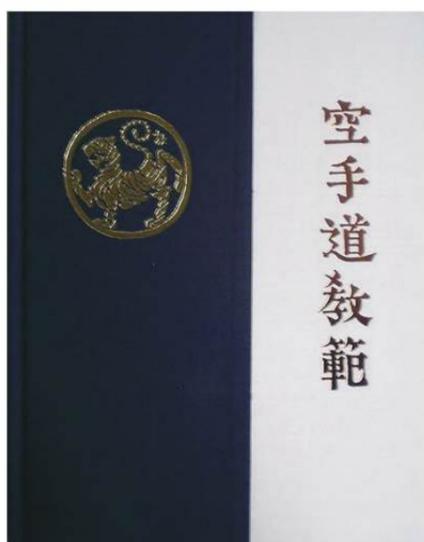
Ecco quindi che il simbolismo legato a questi ricordi giovanili conduce verso due aspetti caratterizzanti: la Tigre appunto e il termine *Shōtō* che traduce il fruscio della brezza tra gli aghi dei pini marini. Ma perché per la tigre si fa riferimento a questa immagine definendola *Tora No Maki*? **Tora**, nella lingua giapponese, significa Tigre, mentre **Maki** identifica materialmente un Rotolo di pergamena.

Letteralmente, quindi, *Tora no Maki* si deve intendere come: Rotolo della Tigre, una titolazione alquanto anomala ed estemporanea per il simbolo inserito su di un testo strutturalmente convenzionale.

Tradizionalmente però, in Giappone, non si pubblicavano libri, intesi in senso stretto come in occidente, perché venivano graffiati dei rotoli di pergamena che ne costituivano i contenitori, i supporti cartacei, su cui era riportata l'opera dell'autore. Solo tra il 1910-20 questo tradizionale metodo di pubblicazione si orientò verso prodotti più pragmatici, passando alla stampa di libri convenzionali e moderni, cioè all'occidentale.

Le tradizioni, però, erano e sono ancora oggi abbastanza dure a morire e quindi, sebbene Funakoshi diede alle stampe il suo Master Text **Karatedō Kyōhan** strutturato graficamente all'occidentale, la Tigre che ne ornava la copertina venne e, a tutt'oggi, viene identificata con il nome di Rotolo della Tigre. Un simbolo che, in campo internazionale, è anche noto come la **Tigre di Funakoshi**.

Un ultimo particolare: la firma autografata dell'autore del simbolo (*Kosugi*) è posta nel suo quarto superiore di destra, tra la zampa posteriore della tigre ed il ricciolo della coda, dove è collocato il *kanji Hō* (放, in caratteri *Inkan*) tratto proprio da *Hōan*, 放庵.



Ristampa della prima edizione di *Karatedō Kyōhan*, anno 2005. In questa edizione, tradotta in inglese da Harumi Suzuki - Johnston, l'introduzione è firmata da Gishō Funakoshi, pronipote dell'autore

**Karatedō Kyōhan**, letteralmente Metodo di Insegnamento della Via del Karate, va considerato come l'opera omnia di *Funakoshi Sensei* e la prima edizione venne pubblicata nel 1935 nella sola lingua giapponese. Successivamente, *Funakoshi* fu abbastanza riluttante a dare alle stampe una seconda edizione, dovendo meditare come e cosa integrare nel testo primigenio ed eventualmente cosa eliminare. E ciò avvenne solo poco prima della sua morte, nel 1957. La diffusione del testo in occidente avvenne però solo nel 1972 quando fu pubblicata questa 2° edizione anche in lingua inglese grazie a 大島勘, **Tsutomu Ōshima**.

Il Master Text offre molte informazioni, commenti storici e cultural-linguistici, per poi passare alle tecniche fondamentali e all'uso del **Makiwara**. Sono quindi presentati i 19<sup>3</sup> *Kata* della didattica *Funakoshi* tra cui il 天の型, **Ten no Kata** o *Kata del cielo*: val la pena evidenziare che a volte viene anche tradotto come il *Kata dell'Universo*.

Questa forma venne codificata nel corso degli anni '30 accumulando sapientemente una concatenazione tecnica selezionata da oltre trenta *Kata*. Di fatto, questo propedeutico esercizio si compone di due parti: 表, **Omote** (Avanti) eseguita a solo, e 裏, **Ura** (Indietro) praticata con un partner (una forma embrionale di combattimento codificato).

Essa ha anche delle specifiche particolarità: devono essere curati tutti gli spostamenti e le posizioni base (*Hachiji, Kōkutsu, Zenkutsu e Fudō Dachi*) ma ogni tecnica deve venir eseguita partendo dalla posizione *Hachiji Dachi* (ovvero da *Yoi*).

Bisogna ricordare che inizialmente il Maestro, con il supporto del terzogenito 義豪, **Yoshitaka** (letto anche *Gigō*) (1906-1945) diventato suo braccio destro negli anni '30, aveva creato tre nuovi 型,

<sup>3</sup> Nella seconda edizione (1957): *Taikyoku* 1-3; *Heian* 1-5; *Bassai*; *Kwankū*; *Tekki* 1-3; *Hangetsu*; *Jutte*; *Empi*; *Gankaku*; *Jion* e *Ten No Kata* (*Omote* e *Ura*) mentre nella prima edizione (1935): *Heian* 1-5; *Bassai*; *Kwankū*; *Tekki* 1-3; *Hangetsu*; *Jutte*; *Empi*; *Gankaku*; *Jion*.

*Kata*<sup>4</sup> (a cui poi si aggiungerebbero anche i tre 太極型, **Taikyoku Kata**). Infatti, oltre al *Ten no Kata*, vi erano il **Ji no Kata** (地, *Ji*, Terra) e il **Jin no Kata** (人, *Jin*, o *Hito*, ovvero Uomo). Purtroppo *Ji* e *Jin* rimangono nel mistero dato che sono andati definitivamente perduti nelle pieghe del tempo.

Ōsensei aggiunse quindi i **Taikyoku-gata** (su cui soleva dire: *Taikyoku* è un termine filosofico che denota il macrocosmo prima della sua differenziazione tra cielo e terra: quindi il caos o il vuoto). In effetti, però, furono principalmente *Yoshitaka* e *Kugumiya* che, fra il 1939 e il 1940, spinsero l'anziano Sensei ad adottare concettualmente i **Fukyū-gata**<sup>5</sup> okinawensi, che vennero condensati nei tre *Taikyoku* com'è riportato da 廣西元信, **Genshin Hironishi**<sup>6</sup> (1913-1999), una figura preminente nel panorama Shotokan/Shotokai. In ogni caso va anche sottolineato che i *Fukyū-gata* stimolarono la creazione anche di altre forme che nel **Gōjū ryū** (di *Chōjun Miyagi*) vennero chiamati **Gekisai** (撃碎, Distruggere); nello **Shitō ryū** (di *Kenwa Mabuni*) **Shinsei** (新生, Nuova Vita), nel **Chitō ryū** (di *Tsuyoshi Chitose*) semplicemente **Kihon Kata** (基本型), nel **Motobu ryū** (di *Choki Motobu*) **Shiro Kuma** (白熊, Orso Bianco), mentre nel **Matsubayashi Shōrin-ryū** (di *Sōshin Nagamine*) rimasero semplicemente **Fukyū-gata**.

Va anche detto che *Mabuni* (*Shitō ryū*) fu l'unico 開祖, *Kaiso* a conservare, nell'ambito della propria scuola, i primi dodici originali *Fukyū-gata* rinominandoli però **Jūni no kata** (十二の型, Dodici *Kata*). Nella scrittura giapponese i *kanji* usati per *Taikyoku* sono identici a quelli impiegati per il termine cinese *Tai Chi* e quindi ne rappresentano un sinonimo concettuale che può evidenziare: *grande assoluto; suprema polarità o principio supremo*.

Tutti concetti strettamente interconnessi con la natura stessa dei *Taikyoku* che, pur essendo esenti da tecniche complesse, contengono i principi fondamentali della scuola nella loro forma più essenziale: concatenazione di parate, pugni e spostamenti multi direzionali. Il Maestro *Funakoshi*, non possedendo inizialmente un proprio 道場, *Dōjō* a Tōkyō, iniziò a volgarizzare

l'arte prima nell'alloggio in cui viveva, il **Meishō-juku** a *Koishikawa* e poi come ospite del professor 嘉納治五郎, **Jigorō Kanō** (fondatore del 柔道, *Jūdō*) in una saletta secondaria del 講道館, **Kōdōkan**.

<sup>4</sup> Il *Kanji* 型 di **Kata**, che ne traduce il concetto, esprime graficamente tre sotto-ambiti che si configurano in altrettanti ideogrammi che compongono l'istogramma nel suo insieme. Il primo - in alto a sinistra - dà l'idea di Forma, il secondo - in alto a destra - di Taglio e l'ultimo, nella parte inferiore, di Terra. Quando si parla di **Tokui Kata**, ovvero 德井型, si fa riferimento al *Kata* che più rappresenta quel praticante nel suo intimo, dato che 德井, *Tokui* ha il significato di "Bravo a..."

<sup>5</sup> **Fukyū-gata**, 普及型 (*Kata* divulgativi) vennero sviluppati a partire dal 1937 ad Okinawa. Si tratta di 20 forme aventi lo scopo di sintetizzare esercizi e tecniche di base comuni a tutte le scuole/stili dell'isola. La loro evidente derivazione dai *Pinan* di *Ankō Itosu* (rinominati poi **Heian** da *Funakoshi*) sottolineano l'importanza che gli stili di *Shuri* e *Tomari* (accumunatisi successivamente nello *Shōrin-ryū*) ebbero nel divulgare il *Karate* all'interno del sistema scolastico pubblico di Okinawa.

<sup>6</sup> **Hironishi Sensei** fu il più longevo tra i pochi sopravvissuti dei dodici *Karateka* diplomati 5° dan da *Funakoshi* poco prima della 2° Guerra Mondiale e fu anche il direttore tecnico, dopo *Egami Sensei*, della branca *Shōtōkai* di cui *Funakoshi* fu il primo presidente (unica carica organizzativa mai ricoperta da *ŌSensei*).



**Meishō-juku Dōjō: Funakoshi** è al centro con un *Sai* in mano. All'estrema sinistra si trova **Hironori Ohtsuka**; mentre subito a destra del Maestro, alle sue spalle, c'è **Takeshi Shimoda** e alla estrema destra il figlio **Yoshitaka**.

Solo successivamente, grazie ai buoni uffici che riuscì ad instaurare con la nomenclatura politica e accademica della capitale, istituì presso alcuni club universitari dei corsi di Karate. In particolare, i primi furono:

- 慶應義塾大学, **Keiō Gijuku Daigaku**, o 慶應, *Keio*, o 慶大, *Keidai* (il club di Karate più antico del Paese) su impulso del Prof. Kasuya e con il supporto di Isao Obata. Questo Dōjō è quello che propone il Karate più vicino a quello originale di Ōsensei, che è ben lontano da quello JKA arrivato anche qui in Italia
- 早稲田大学, *Meiji Waseda Hitotsubashi*, o **Waseda Daigaku**, noto in forma abbreviata come 早大, *Sōdai*
- 拓殖大学, *Takushoku Chūō Gakushūin Hosei*, ovvero *Takushoku Daigaku*, spesso abbreviato in 拓大, *Takudai*<sup>7</sup>

In conclusione, è utile considerare ciò che Ōsensei spesso amava ripetere:

Proprio come una vallata deserta può trascinare una voce risonante, così la persona che ha scelto di praticare il karate, svuota se stessa, sbarazzandosi del proprio egocentrismo e delle proprie brame: svuotarsi interiormente e fortificarsi all'esterno. Questo è il significato reale del "vuoto" nel Karate. Dopo aver percepito l'infinità di forme e di elementi nell'universo, si ritorna al vuoto. Il vuoto non è altro che la vera struttura dell'universo. Vi sono numerose arti da combattimento come Yari-jutsu (tecniche di lancia) e Bō-jutsu (tecniche di bastone), per esempio e varie forme di arti marziali come il Judō e il Kendō. Tutte condividono con il Karate il principio essenziale, ma solo il Karate afferma esplicitamente quella che è la base di tutte le Arti da Combattimento: la forma è uguale al vuoto, il vuoto è uguale alla forma: 色即是空, 空即是色 ovvero *Shiki Zoku Ze Ku Ku Zoku Ze Shiki* (da *Hannya Shingyo*, "il Sutra del Cuore", testo base del Buddhismo Shingon<sup>8</sup>).

<sup>7</sup> A queste tre prime università si unirono poi: 一橋大学, **Hitotsubashi Daigaku**, nota come 東京商科大学, *Shouka Daigaku* o Università del Commercio; 中央大学, **Chūō Daigaku** o Scuola Inglese di Legge; 学習院大学, **Gakushūin Daigaku** o Scuola dei Pari; e 法政大学, **Hōsei Daigaku** o Università di Giurisprudenza e Politica.

<sup>8</sup> Shingon, 真言; in cinese 曼陀羅 *Màndáluó*: Parola Sacra (dal Sanscrito Mantra) è una deriva del Buddhismo Tantrico che nacque in Giappone nell'800 D.C. dal monaco *Kūkai* (空海, 774–835). La scuola Shingon è a tutt'oggi una delle maggiori del Buddhismo giapponese e anche una delle più longeve. Il Sutra del Cuore (Sutra del cuore, della perfezione e della saggezza) rappresenta la Vacuità (o Vuotezza, in Sanscrito *Śūnyatā*), cioè la Insostanzialità (Non Esistenza Intrinseca) di tutti i fenomeni terreni. È un Sutra tradotto e riscritto in più lingue. In cinese è: 色不離空, 空不離色, 色即是空, 空即是色, 是色彼空, 是空彼色: la forma non è distinta dal vuoto, il vuoto non è distinto dalla forma; la forma è proprio tale vuoto, il vuoto è proprio tale forma; se questa è la forma tale è il vuoto, se questo è il vuoto tale è la forma. Il monte Kōya (高野山, *Kōya-san*), a sud di Osaka, è uno dei luoghi più sacri del Giappone e uno dei maggiori centri monastici. Fondato 12 secoli fa proprio da *Kūkai*, è il principale centro di studio e di pratica del Buddhismo Esoterico ed è la sede dello Shingon.



Articolo a cura del Maestro **Riccardo Donati**

# Calendario

## Il calendario delle attività della Federazione

Il calendario può subire variazioni a seguito della conferma dei palazzetti dello sport.

### Aprile

GIO DOM **10 13** **EVENTO INTERNAZIONALE**  
**ITKF World Championship**  
Berlino (Germania)

SAB DOM **12 13** **EVENTO NAZIONALE**  
**Camp. Nazionale Preagonisti Ragazzi**  
Salsomaggiore Terme (PR)

### Maggio

VEN DOM **9 11** **EVENTO NAZIONALE**  
**Camp. Nazionale Agonisti MiniCa / Ca / Ju / Se / Ve**  
Salsomaggiore Terme (PR)

VEN DOM **30 1** **EVENTO NAZIONALE**  
**Stage tecnico - Settore Tradizionale**  
Rimini

### Luglio

MER DOM **9 13** **EVENTO INTERNAZIONALE**  
**WUKF World Championship**  
Malmö (Svezia)

### Settembre

VEN DOM **26 28** **EVENTO NAZIONALE**  
**Stage tecnico Nazionale con eventuale raduno delle Squadre Nazionali**  
Gaeta (LT)

### Novembre

SAB DOM **15 16** **EVENTO NAZIONALE**  
**Camp. Nazionale Assoluto**  
Cagliari

SAB DOM **28 29** **EVENTO NAZIONALE**  
**Stage per Qualifiche Tecniche**  
Salsomaggiore Terme (PR)

DOM **30** **EVENTO NAZIONALE**  
**Esami di qualifica**  
Salsomaggiore Terme (PR)

# Le ultime due gare

*I risultati*

## Trofeo delle Regioni

**53 atleti** individuali per i Kata

**40 squadre** per il Kata e Kumite

### Classifica

Pos.	Regione
1°	Lombardia
2°	Veneto
3°	Liguria
4°	Lazio

## Camp. Nazionale Open Karate Tradizionale

**37 società**

**414 atleti** tra Kata, Kihon, Embu, Fukugo e Kumite Ippon

**8 squadre** per Kumite Ippon e Kata Bunkai

### Classifica

Pos.	Associazione sportiva
1°	Karate Team Basile
2°	Seishin Do
3°	Yamabushi
4°	C.S.Vigevano



© fotografie di Muratore Gianluca

# I prossimi incontri



**Campionato Nazionale Preagonisti**  
Salsomaggiore Terme (PR)  
12 - 13 aprile



**Campionato Nazionale Agonisti**  
Salsomaggiore Terme (PR)  
9 - 10 - 11 maggio